

„Der Blick über den Storytellerrand“ Durch Übungen und Methoden aus dem Improvisationstheater Selbstwirksamkeit und Handlungsalternativen erlebbar machen

Manchmal braucht es nur eine kleine Geschichte oder Metapher, um den Blick eines Klienten zu verändern. Manchmal braucht es nur eine kleine Erfahrung im Spiel, um aufzuzeigen, dass auch ich etwas beeinflussen kann an der Situation, in der ich mich befinde. Manchmal ist dann die Erkenntnis ganz nah, dass durch eigene Veränderungsbereitschaft etwas in Bewegung kommen kann.

Von der Arbeit im systemtherapeutischen Kontext über Jugendhilfe bis hin zum professionellen Coaching in der Führungsebene: Wir können viel vom Improvisationstheater lernen, wenn es um das Aufzeigen der vielen Möglichkeiten geht, die wir im Leben haben.

Wann wird eine Geschichte spannend? Was muss ich tun, um eine Szene so richtig gegen die Wand zu fahren? Wann braucht es mich und wann eigentlich nicht?

Judith Gutknecht steht seit elf Jahren auf den Bühnen von Leipzig oder im Workshop-Raum und entwickelt Geschichten aus dem Stehgreif mit ihren Theaterkolleg*innen, Zuschauer*innen und Workshop-Teilnehmer*innen. Wie es ausgeht weiß sie genauso wenig wie der Rest der Anwesenden. Was sie aber weiß, ist, dass der gleiche Szenenanfang ein völlig anderes Ende hat, wenn man nur an einer klitzekleinen Schraube der Geschichte dreht... und, dass man ruhig auch mal den Mut zur Nebenrolle haben kann.



Judith Gutknecht ist Diplompsychologin und systemische Familien- und Paartherapeutin. Sie arbeitet aktuell viel an Schulen und macht Stress- und Suizidprävention mit Jugendlichen und klärt über psychische Gesundheit auf. Außerdem spielt sie in der Improvisationstheatergruppe All Inclusive Leipzig mit, gibt regelmäßig Workshops und hat viel Freude daran, Kulturveranstaltungen im Raum Leipzig zu organisieren und selbst Musik zu machen.

Skript

03.04..2019 DGSF-Regionalgruppentreffen Rhein-Main

Was haben wir gemacht? Ich versuche mal einen kleinen Abriss zu geben.

- **Vorstellungsrunde**, Sitznachbar*in nach kurzem Gespräch vorstellen (Mit Fragen u.a. wo wäre die Person gerade, wenn sie nicht hier wäre)
- Erwärmung: **Laufen im Raum**, im Raum verteilen, wie Atome bei verschiedenen Temperaturen
- Laufen durch den Raum und die anderen begrüßen, in verschiedenen Haltungen, Gegenstände beschimpfen usw.
- Laufen durch den Raum **„Ja genau!!!“** um in eine Ja-Haltung zu kommen („Wir laufen durch den Raum als hätten wir gerade einen Liebesbrief bekommen“ – „Ja genau!“ etc.)
- **„You-Kreis“** jeder sendet ein Signal an jemanden (und merkt sich die Person) bis jeder eine Person hat, die er beobachtet. Diese Person macht er nach, nur ein bisschen größer. Wir arbeiten also mit dem, was da ist. Aus dem „nichts“ entsteht etwas großes
-
- **„Ein-Wort-Geschichte“**: mit einer Vorgabe (z.B. ein Gegenstand) soll eine Geschichte entstehen, aber alle dürfen reihum nur ein Wort sagen. --> Die Erfahrung für jemanden, der alles kontrollieren will oder muss, abzugeben, auszuhalten, dass es durch die anderen Mitspieler in eine andere Richtung gehen kann. Die Erfahrung für jemanden, der kaum Selbstwirksamkeit hat, dass auch er eine Geschichte beeinflussen kann. Die Erfahrung für alle, dass eine runde Geschichte am Ende am schönsten ist.

Wir arbeiten wieder mit dem was da ist: der systemische Ressourcen-Gedanke. Reflektion: Was hat es mit mir gemacht? Wo

Kann man zu zweit oder mit einer ganzen Familie ausprobieren, kann man auch toll in Teams machen, die gemeinsam Output generieren sollen und den Dynamiken der Gruppe „ausgeliefert“ sind, diese Übung kann Gelassenheit und akzeptiertes „Scheitern“ trainieren

- **„Statue“** einer bewegt sich und wird ins Freeze geklatscht. Die anderen Mitspieler kommen jeweils einzeln hinzu und beginnen einen Szenenanfang, was sie zur Haltung der Statue assoziieren. Es entstehen völlig unterschiedliche Geschichten, obwohl wir mit der Statue, das was schon da war – die Ressource- den gleichen Anfang hatten. Tolle Übung um für Perspektivwechsel zu sensibilisieren
Im nächsten Durchgang haben wir dann ganze Szenen gespielt.

Falls ihr noch Fragen habt, schreibt mir: judith.gutknecht@gmx.de

Falls ihr einen Workshop buchen wollt, schreibt mir auch! Wir können auch individuell etwas für euer Team ausarbeiten.

Liebe Grüße aus Leipzig! Ich hatte großen Spaß mit euch!